

献立名

相性汁

コード

食品名	使用量 (g)	可食量 (g)	下処理及び作り方
鶏肉	20	20	<p><下処理></p> <p>ベーコン 1cmに切る</p> <p>煮干し(だし用) さっと水洗いし、ゴミを取り、水に浸し、だし汁をとる</p> <p>さつまいも 1cm厚さの角切りにし、水にさらす</p> <p>しらたき 2~3cmに切り、茹でる</p> <p>だいこん } いちょう切り</p> <p>にんじん }</p> <p>たまねぎ 薄切り</p> <p>青ねぎ 小口切り</p> <p><作り方></p> <p>(1) ベーコンを炒め、鶏肉、たまねぎ、にんじん、だいこん、しらたきを加えてよく炒める。</p> <p>(2) だし汁を入れて煮込み、さつまいもを加える。</p> <p>(3) みそで調味し、青ねぎを入れて、火を通す。</p> <p>※ アクはこまめに取る</p>
ベーコン	5	5	
さつまいも	35	31.5	
しらたき	30	30	
だいこん	23	20.7	
たまねぎ	11	10.3	
にんじん	6	5.8	
青ねぎ	3.5	3.2	
煮干しだし	150	150	
煮干し(だし用)	3		
米みそ	4.5	4.5	
麦みそ	4.5	4.5	

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール 当量)(μ g)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	ナトリウム (食塩相当 量)(g)
133	6.3	4.9	58	0.8	105	0.10	0.05	16	2.8	1.0

平成23年度改正